



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA

Zenica, Aska Borića 28
Tel.: 032 244-544, 032 201 320
032 201 321, Fax: 032 201 322
www.zedo-ovisnost.ba
e-mail:zdkovisnosti@bih.net.ba

BOLJE SE DRUŽITI UŽIVO



Draga djeco,

danas se sa vama druže prijatelji iz Zavoda za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona. Naš Zavod se bavi liječenjem i prevencijom bolesti ovisnosti. Da li vi znate šta je to bolest ovisnosti?



Došli smo da sa vama malo pričamo, malo se igramo, malo pišemo i crtamo ali i puno naučimo. Naučit ćemo svi skupa šta su to ovisnosti, šta Zavod za bolesti ovisnosti radi, šta je to naše psihološko i naše fizičko zdravlje i šta mi možemo uraditi da nikada ne budemo ovisnici.

Šta vi mislite o čemu sve ljudi mogu postati ovisni? Da li ste vi ikada vidjeli nekog ovisnika?

Možda ćete da se iznenadite kada saznate o kojoj ovisnosti ćemo danas govoriti. To je ovisnost koja najviše pogađa djecu i mlade ljude. Da li sada znate koja je?

To je ovisnost o _____

Naučili smo:

Ovisnost je kada neko postane toliko naviknut na nešto da više ne može prestati s tim, čak i kad to šteti njegovom zdravlju i njegovom životu. Bolest ovisnosti znači da je ta navika postala toliko jaka da osoba više nema kontrolu nad njom i stalno osjeća potrebu da to radi. Bolest ovisnost treba da se liječi jednako kao i druge bolesti. Ljudi mogu biti ovisni o različitim stvarima, poput cigareta, alkohola, droge, kockanja, ali i o stvarima koje možda na prvi pogled ne izgledaju da su štetne, poput hrane, interneta, igrice ili čak društvenih mreža.

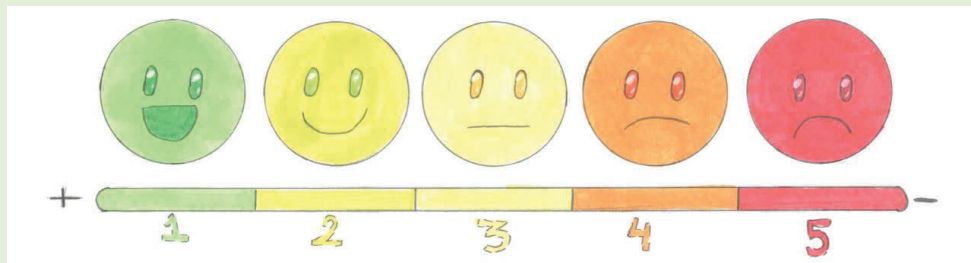


E sada kada to znamo, ja vas molim da okrenete narednu stranicu. Sve ćemo da radimo polako i zajedno pa ćemo sada da popunimo odgovorima prazne linije u tekstu.

MOJE IME JE _____ (ne treba prezime).

IMAM _____ GODINA.

DANAS SE OSJEĆAM: _____ (napišeš broj).



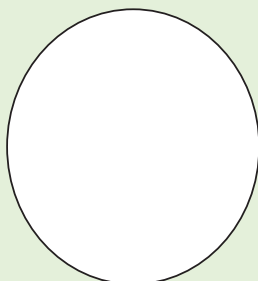
Vježba: OPUSTIMO SE!

Šta mislite draga djeco, šta to znači biti fizički zdrav?

A da li neko zna šta znači biti psihološki zdrav?

Za sve one koji se danas ne osjećaju baš sjajno, a željeli bi da im bude bolje ćemo sada da uradimo jednu vježbu koju kasnije uvijek kod svoje kuće sami možete da uradite ako imate neki strah, neki problem koji vas brine ili kada ste tužni. A kada znate kako sebi prirodno i zdravo možete da pomognete biće vam u životu puno lakše da se borite sa svakim izazovom u životu, pa i sa ovisnošću.

NACRTAJTE NAM KAKO IZGLEDA VAŠE LICE NAKON OVE VJEŽBE:



Naučili smo:

Fizičko zdravlje je kada se naše tijelo osjeća dobro i može raditi stvari koje želimo, poput trčanja, igranja i skakanja. To znači da jedemo zdravu hranu, da pravilno spavamo i da se dovoljno krećemo.

Psihološko zdravlje je kad su naši osjećaji mirni, kada nam ne škode, kada ih možemo podneti i kada su naše misli takve da se osjećamo sigurno i dobro. To znači da smo smireni i da se možemo nositi sa brigama ili tužnim osjećajima. Kao što brinemo o svom tijelu, trebamo brinuti i o tome kako se osjećamo i šta mislimo. To nam pomaže u borbi protiv svih bolesti, pa i bolesti ovisnosti.

A najvažnije – svaki naš osjećaj je dobar i koristan. Svaki naš osjećaj ima za nas neku poruku. Ako smo nekada tužni, to trebamo pokazati i ne sakrivati da bi nam prijatelji i porodica mogli pomoći da nam bude bolje. Svi smo mi ponekad tužni ili sa brigama i to je sasvim uredu.

Vježba: Ko sam ja?

ZAPAMTITE

U životu svakog čovjeka postoje dva najvažnija pitanja na koja želimo znati svoj iskren odgovor. Prvo pitanje je “Ko sam ja?”, a drugo pitanje je “Šta mene u mom životu istinski čini sretnim/sretnom?”.

Iskreni odgovori na ova dva pitanja nam otvaraju vrata sreći i zadovoljstvu u životu. Oni nam pokazuju šta u životu nama stvarno treba i čuvaju nas od pogrešnih puteva.

JA SAM _____

JA SAM I _____

JA SAM JOŠ I _____

JA NISAM _____

JA NISAM NI _____

JA JOŠ NISAM NI _____

**Vježba: Šta sve lažno možemo biti kad nas niko ne vidi uživo
(kad smo samo on-line)?**



Da li je dobro ili loše lažno sebe predstaviti? A da li je dobro nekoga znati samo on-line? Kako se zaštititi od onih koji se na internetu predstavljaju lažno?

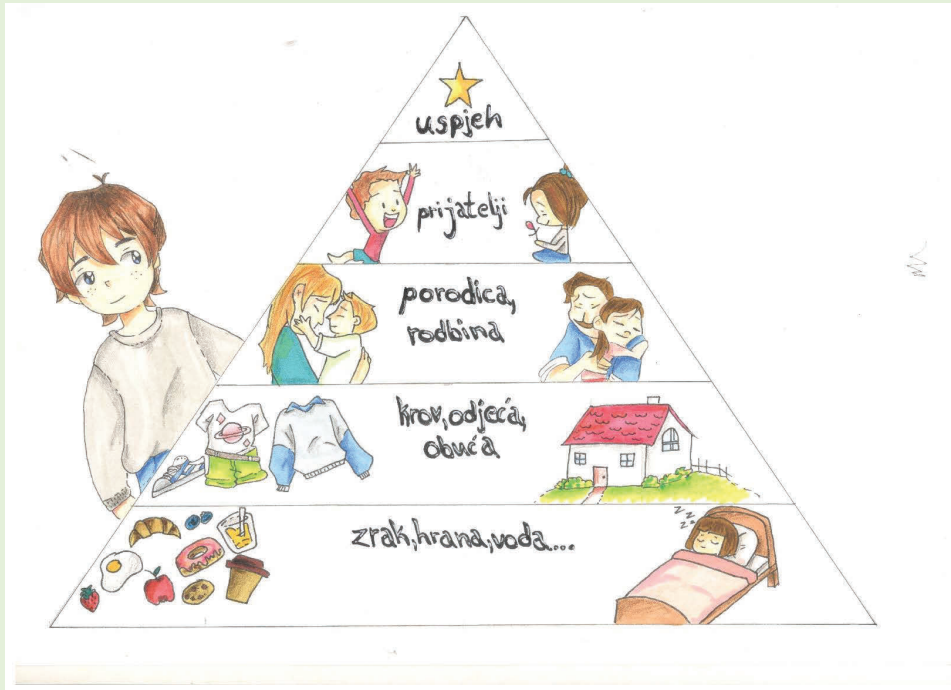
Naučili smo:

Čest i dug boravak na internetu može biti opasan. U početku nam je zabavno ali vremenom se sve mijenja. Može da nam se pokvari vid, da nam se iskrivi kičma, da zaboravimo kako da se družimo uživo, da postanemo usamljeni i tužni i slično. Vremenom ono što je bilo zabavno počinje da nam škodi i to nam narušava naše fizičko i psihološko zdravlje.

Postoje i druge opasnosti na internetu. Bilo ko ponekad može glumiti da je neko ko nije ako ga ne vidimo uživo. Odrasli mogu reći da su dijete poput vas. To se zove lažno predstavljanje. Zamislite da neko nosi masku i pretvara se da je neko drugi, ali zapravo krije ko je stvarno ispod te maske. Na internetu ljudi ponekad koriste tu 'masku' da vas prevare. Kada se ljudi lažno predstave ko su, oni vas mogu pokušati prevariti da im kažete vašu adresu, ime, školu ili druge privatne stvari. Zato je važno da se družite uživo, da ne lažete da ste neko ko niste, da nikada ne govorite nepoznatim ljudima ništa o sebi na internetu i da o ovome razgovarate sa roditeljima i drugim odraslim osobama iz vašeg života.

Vježba: Šta mi u životu stvarno treba da budem sretan/sretna?

Da li nam je neophodan internet da budemo sretni?



Sada kada smo o svemu ovome učili, samostalno i iskreno nadopuni naredne rečenice:

Meni je u životu najvažnije da _____

U životu je najvažnije imati _____

U toku dana me najviše raduje kada se _____

U životu me čini sretnim _____

Vrijeme najviše volim da provodim _____

Vježba: Koga vodim na more?



Odgovorite na pitanja:

Koga vodiš na more? _____

Zašto si odabrao/la baš tu osobu?

**Da li je neko od vas odabrao da na more povede nekoga koga ne zna uživo?
Šta mislite zašto je to tako?**

Vježba: Kako pokažemo ljubav i podršku?



Naučili smo:

Druženje uživo je važno zato što, kada se nađemo s prijateljima licem u lice, možemo mnogo bolje razumjeti kako se osjećaju jer vidimo njihov osmijeh, čujemo njihov glas i možemo zajedno raditi zabavne stvari poput igranja, trčanja ili crtanja. Možemo se odmah smijati zajedno i učiti jedni od drugih. Takođe, druženje uživo nam pomaže da budemo pažljiviji i učimo kako se ponašati prema drugima, jer možemo vidjeti kako naše riječi i ponašanje utječu na naše prijatelje.

Kada se družimo on-line, ne možemo vidjeti lica ili čuti glasove. I to nekad može biti zabavno, ali nije isto kao kad smo zajedno u stvarnom životu. Na internetu je teže prepoznati kako se neko stvarno osjeća, a ponekad se dešava da zbog buljenja u ekrane mobitela, laptopa ili tableta zaboravimo na ljude oko sebe.

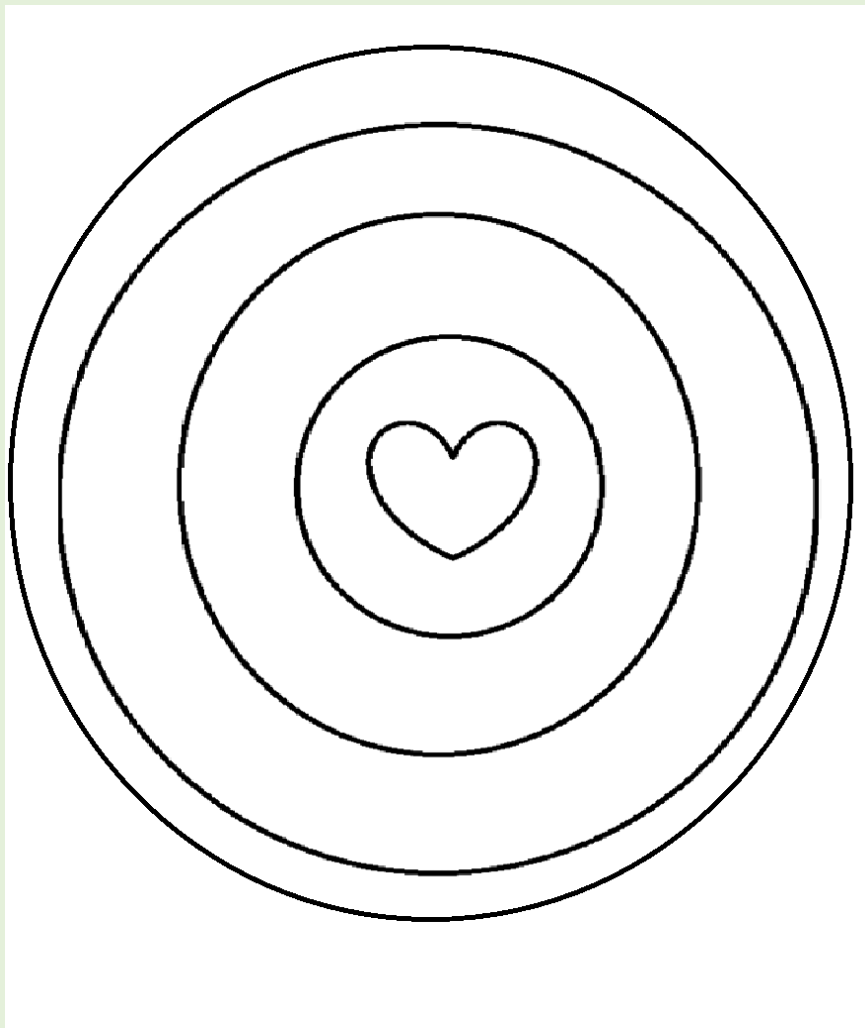
Kada se družimo uživo, ne samo da možemo razgovarati i igrati se zajedno, već možemo i dijeliti važne stvari kao što su dodiri, poput tapšanja po ramenu ili zagrljaja. Kada nas neko ko nas voli i koga mi volimo zagrlji, osjećamo se lijepo i sigurno. To nam pomaže da se još bolje povežemo s našim prijateljima i porodicom.

Na primjer, kad se neko osjeća tužno, zagrljaj može pomoći da se odmah osjeti bolje, dok to ne možemo osjetiti na isti način kad se družimo samo on-line.

Dodir je važan jer nam pomaže da se osjećamo bliže jedni drugima i da gradimo bolje prijateljstvo. Takođe, kad se igramo zajedno, kao na primjer kad držimo ruke u igri, osjećamo se kao tim i učimo kako zajedno raditi.



Vježba: Koga držimo pokraj srca



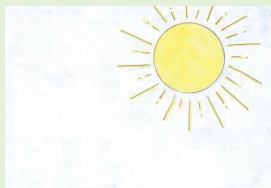
**DRUŽENJE UŽIVO JE NAŠA ZAŠTITA PROTIV OVISNOSTI O
INTERNETU!**

Šta bih volio/voljela da radim u toku dana:

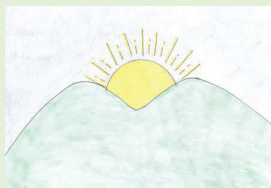
UJUTRO



PREKO DANA



POPODNE



UVEČE PRED SPAVANJE



Nekada ne možemo da radimo u toku dana samo ono što nas veseli jer postoje i naše obaveze i potreba da radimo ono što će nam u budućnosti biti od koristi. Ipak, uvijek u toku dana možemo naći vremena da se zabavimo i da se družimo uživo sa našim prijateljima.

Draga djeco,

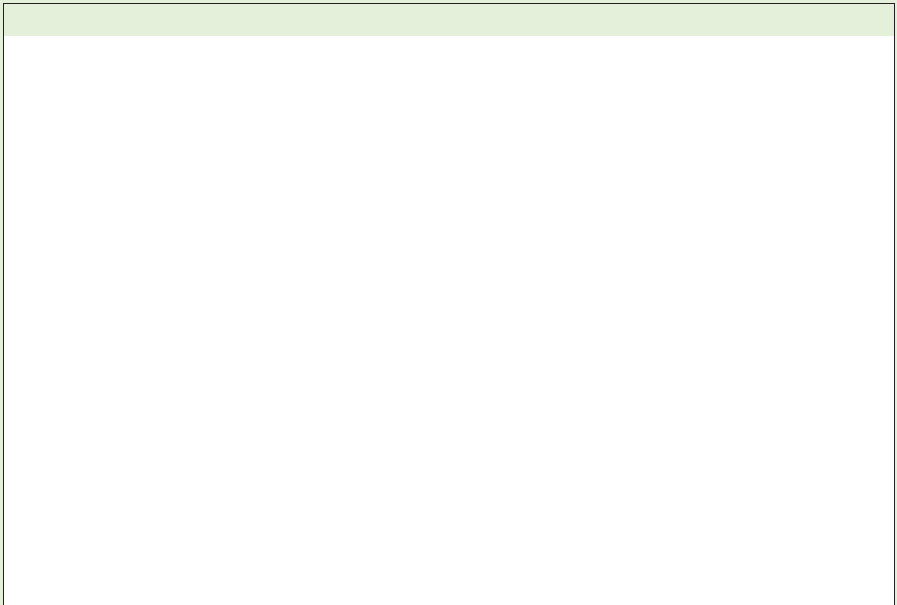
sada još bolje znate da je druženje uživo sa prijateljima jako važno i pomaže nam da budemo sretni, da se osjećamo voljeno i povezano s drugima.

Kada smo zajedno, možemo se smijati, igrati, zagrliti jedni druge i lakše razumjeti kako se osjećamo.

Iako je internet zabavan, previše vremena on-line može nam naškoditi. Može da nas udalji od prijatelja, da nas učini tužnima i da zaboravimo koliko je važno biti s ljudima uživo.

Zajedno možemo naučiti kako da koristimo internet na zdrav način, ali i da uvijek biramo stvarno druženje jer nas to čini sretnijima i zdravijima.

HVALA VAM ZA DIVNO DRUŽENJE UŽIVO



(CRTEŽ ILI FOTOGRAFIJA DANAŠNJEG DRUŽENJA)

Poštovani roditelji,
važno je da svi zajedno pomognemo djeci da razumiju prednosti druženja uživo i da ih podstaknemo na aktivnosti koje uključuju stvarni kontakt s prijateljima. Prekomjerno korištenje interneta može negativno utjecati na njihovo fizičko i psihičko zdravlje, pa je ključno da uspostavimo balans između on-line aktivnosti i stvarnog života.

Druženje licem u lice pomaže djeci da razvijaju socijalne vještine, emocionalnu inteligenciju i osjećaj sigurnosti kroz fizički kontakt poput zagrljaja. Zajedno možemo graditi zdravu naviku korištenja tehnologije i poticati stvarne odnose koji čuvaju naše najmlađe od ovisnosti o internetu.

JZU Zavod za bolesti ovisnosti Zenučko-dobojskog kantona

Dragi učitelji,
uloga škole u podučavanju djece je nemjerljivo važna, a isto je i sa podučavanjem o važnosti ravnoteže između korištenja tehnologije i stvarnog, socijalnog kontakta. Kroz nastavne aktivnosti i svakodnevnu interakciju, možemo ih podstaknuti na druženje uživo, što je neophodno za njihov emocionalni i socijalni razvoj. On-line svijet donosi brojne mogućnosti, ali prekomjerno korištenje interneta može dovesti do ovisnosti, smanjiti socijalne vještine i izolirati djecu.

Zato je važno kroz nastavu i školske aktivnosti nastaviti ono što već radite tj. graditi kulturu stvarne interakcije putem timskih igara, grupnih projekata i zajedničkih razgovora. Učionica mora biti sigurno mjesto gdje djeca uče o pozitivnim stranama tehnologije i zdravlja, ali istovremeno da razumiju važnost pravih prijateljstava, fizičkog kontakta i emocionalne podrške koju možemo pružiti jedni drugima samo u stvarnom životu. Time pomažemo djeci da izgrade zdrave navike i čuvamo ih od rizika ovisnosti o internetu.

Ne zaboravimo, pored porodice, najvažnija odrasla osoba u životu svakog djeteta je njihova učiteljica-učitelj.

JZU Zavod za bolesti ovisnosti vam je i nadalje uvijek na raspolaganju za svaku saradnju, održavanje predavanja, radionica i edukacija.

Hvala vam što prepoznajete naš rad.

JZU Zavod za bolesti ovisnosti Zenučko-dobojskog kantona



JZU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA

Kontakt

Address

- Aska Borića 28.
- Zenica
- ZE-DO Kanton
- 72000
- Bosna i Hercegovina

Contact

- zdkovisnosti@bih.net.ba
- +387 32 244 544
- +387 32 201 322
- +387 32 201 320, 032 201 321
- +387 32 444 910 – Detoks odjel
- <https://www.facebook.com/zavod.ovisnosti?fref=ts>

Izdavač: **JZU Zavod za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona**

Za izdavača: **Amir Čustović**

Adresa: **Aska Borića 28, 72000 Zenica**

web: **www.zedo-ovisnost.ba**; e-mail: **zdkovisnosti@bih.net.ba, zavodzavisnost@gmail.com**

Štampa: Format Zenica

Tiraž: 300 kom.